

予定献立表

項目	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
数値	1600	60	35.5以上 53.3未満	200以上 260未満	7.5未満	650	6.5	700	1	1.1	100

	朝食			昼食			おやつ		夕食			1日合計
2025/12/1 (月)	御飯 みそ汁 車麩の含め煮 納豆 漬物 牛乳	エネルギー 490kcal	御飯 みそ汁 かに玉風 かぶのサラダ フルーツ	エネルギー 525kcal	どら焼き (ずんだ)	エネルギー 102kcal	御飯 みそ汁 鶏肉の香味焼 いんげんのピーナツ和え 浅漬け	エネルギー 444kcal	エネルギー 1561kcal			
		たんぱく質 20.9g		たんぱく質 22.3g		たんぱく質 2.2g		たんぱく質 19.7g				
		脂質 11.6g		脂質 12.8g		脂質 1.5g		脂質 13.1g				
		炭水化物 79.8g		炭水化物 82.1g		炭水化物 20.0g		炭水化物 64.6g				
		カルシウム 349mg		カルシウム 163mg		カルシウム 10mg		カルシウム 91mg				
		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 3.0g		食塩相当量 0.1g		食塩相当量 2.7g				
2025/12/2 (火)	御飯 みそ汁 ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ のり佃煮 ジョア	エネルギー 448kcal	御飯 すまし汁 豚肉のスタミナ炒め れんこんの味噌煮 フルーツポンチ	エネルギー 539kcal	ドーム ケーキ (チョコ)	エネルギー 104kcal	ゆかり御飯 みそ汁 さばの塩焼 南瓜の含め煮 漬物	エネルギー 468kcal	エネルギー 1559kcal			
		たんぱく質 14.8g		たんぱく質 19.2g		たんぱく質 2.2g		たんぱく質 21.0g				
		脂質 12.4g		脂質 12.2g		脂質 3.5g		脂質 14.6g				
		炭水化物 71.7g		炭水化物 90.4g		炭水化物 15.9g		炭水化物 71.5g				
		カルシウム 342mg		カルシウム 57mg		カルシウム 5mg		カルシウム 72mg				
		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 0.0g		食塩相当量 2.9g				
2025/12/3 (水)	御飯 みそ汁 白菜とハムのトマト煮 なすのソテー ゆずみそ 牛乳	エネルギー 516kcal	御飯 みそ汁 たらこのオーロラソース もやしのナムル フルーツ	エネルギー 477kcal	たい焼き	エネルギー 79kcal	御飯 すまし汁 蒸し鶏の甘辛ソースがけ ほうれん草の菜種和え フルーツ缶	エネルギー 491kcal	エネルギー 1563kcal			
		たんぱく質 15.3g		たんぱく質 20.3g		たんぱく質 1.7g		たんぱく質 22.0g				
		脂質 18.1g		脂質 11.2g		脂質 0.5g		脂質 13.7g				
		炭水化物 77.4g		炭水化物 76.2g		炭水化物 17.2g		炭水化物 74.0g				
		カルシウム 398mg		カルシウム 87mg		カルシウム 12mg		カルシウム 113mg				
		食塩相当量 2.8g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 0.1g		食塩相当量 2.2g				
2025/12/4 (木)	御飯 みそ汁 生揚げの味噌炒め オクラの和え物 ふりかけ ジョア	エネルギー 497kcal	チキンカレー ヤクルト 切干大根のサラダ 福神漬・らっきょう漬 デザートムース	エネルギー 604kcal	ソフトク レープ (バニラ アイス 味)	エネルギー 84kcal	御飯 みそ汁 ほきの土佐漬け焼き ひじきの煮物 漬物	エネルギー 388kcal	エネルギー 1573kcal			
		たんぱく質 19.4g		たんぱく質 17.0g		たんぱく質 0.8g		たんぱく質 20.7g				
		脂質 10.6g		脂質 12.8g		脂質 5.2g		脂質 5.7g				
		炭水化物 83.8g		炭水化物 108.8g		炭水化物 8.4g		炭水化物 68.1g				
		カルシウム 833mg		カルシウム 298mg		カルシウム 1mg		カルシウム 119mg				
		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 0.1g		食塩相当量 2.9g				
2025/12/5 (金)	御飯 みそ汁 つみれの含め煮 小松菜の和え物 あみえび佃煮 牛乳	エネルギー 446kcal	御飯 みそ汁 ほっけの利休焼 ポテトサラダ フルーツ	エネルギー 494kcal	焼ドーナ ツ(豆乳 味)	エネルギー 73kcal	御飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 冬瓜の炒め煮 刻み椎茸	エネルギー 498kcal	エネルギー 1511kcal			
		たんぱく質 16.5g		たんぱく質 20.8g		たんぱく質 1.2g		たんぱく質 19.1g				
		脂質 10.6g		脂質 13.1g		脂質 3.3g		脂質 18.8g				
		炭水化物 76.2g		炭水化物 77.2g		炭水化物 9.7g		炭水化物 67.9g				
		カルシウム 439mg		カルシウム 97mg		カルシウム 11mg		カルシウム 119mg				
		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 0.2g		食塩相当量 2.6g				
2025/12/6 (土)	御飯 みそ汁 オムレツ スナップエンドウサラダ 梅びしお ジョア	エネルギー 439kcal	けんちんうどん キャベツとピーマンの炒め物 フルーツ	エネルギー 409kcal	ジュース	エネルギー 71kcal	御飯 みそ汁 白身魚の照焼 ふきとたけのこの煮物 フルーツ缶	エネルギー 428kcal	エネルギー 1347kcal			
		たんぱく質 14.9g		たんぱく質 15.8g		たんぱく質 0.5g		たんぱく質 20.3g				
		脂質 8.2g		脂質 6.5g		脂質 0.0g		脂質 8.4g				
		炭水化物 79.1g		炭水化物 75.1g		炭水化物 16.5g		炭水化物 71.3g				
		カルシウム 369mg		カルシウム 101mg		カルシウム 0mg		カルシウム 56mg				
		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.8g		食塩相当量 0.1g		食塩相当量 2.0g				
2025/12/7 (日)	御飯 みそ汁 絹さやと玉子の炒め物 カリフラワーのサラダ 昆布佃煮 牛乳	エネルギー 494kcal	御飯 みそ汁 赤魚のはちみつ焼 にら炒め フルーツゼリー	エネルギー 445kcal	甘酒	エネルギー 177kcal	御飯 みそ汁 大根と豚ばらの煮物 里芋ごまよこし 高菜	エネルギー 575kcal	エネルギー 1691kcal			
		たんぱく質 19.1g		たんぱく質 19.9g		たんぱく質 2.4g		たんぱく質 17.4g				
		脂質 17.1g		脂質 7.8g		脂質 0.4g		脂質 23.3g				
		炭水化物 70.3g		炭水化物 75.3g		炭水化物 40.3g		炭水化物 80.2g				
		カルシウム 367mg		カルシウム 83mg		カルシウム 3mg		カルシウム 105mg				
		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 0.1g		食塩相当量 2.2g				